

產後憂鬱怎麼辦

胡敏華臨床心理師

一. 什麼是產後憂鬱症?

去年(2020)日本女星竹內結子疑似因產後憂鬱症輕生，經報導，竹內結子與先生中林大樹當天還一起共進晚餐，然而，先生夜間回到寢室打開更衣間時，發現太太竟已上吊輕生，被送往急診室時已無呼吸心跳，經搶救仍回天乏術，警方初步認為是輕生。根據世界衛生組織（World Health Organization, WHO）的研究，全世界人口中約有 10% 懷孕婦女，在產後會出現一些精神障礙，主要為產後憂鬱症（Postpartum Depression, PPD），嚴重情況下甚至會出現自殺或是想殺了寶寶的想法，也會影響母職功能和兒童成長。

二. 產後憂鬱症症狀：

產後精神障礙大致分成三種：第一種為產後情緒低落(最常見，產後 3-4 天出現，屬於短暫性症狀，會自行緩解)。第二種為產後憂鬱症(大約產後 4~6 週開始出現，甚至長達到產後一年均可能會出現，症狀如下詳述)。第三種為產後精神疾病(產後兩週出現上述情緒障礙，合併妄想，此類型比例較少，但出現時仍需盡速就醫治療)。

以下即介紹產後憂鬱症常見症狀：(持續超過兩周)

1. 持續的感覺到悲傷與心情低落
2. 對外在世界失去興趣，不再對過去覺得會帶來樂趣的事務感興趣
3. 缺乏活力，總是感到疲倦，睡不好
4. 覺得自己無法好好照顧寶寶，不是好母親，常感到自責與內疚
5. 食慾不振或食慾過度增加
6. 感到焦慮、煩躁、難以專心或是麻木，不想被打擾，想避免與他人接觸
7. 覺得難以親近自己的寶寶，有寶寶的陪伴也感受不到喜悅
8. 腦中想傷害自己的寶寶的念頭(但這通常不太會真的發生，但卻強烈擔心)
9. 想要自殺或自傷

三. 產後憂鬱症的病因：

1. 生理因素：從懷孕開始，體內雌激素及荷爾蒙等黃體素急遽變化，讓媽媽情緒上的變化起伏較大。再者，產後的不舒服，如生產痛、會陰疼痛，或是哺餵母乳不順利都會讓產婦變得較憂鬱。
2. 心理因素：對於當「母親」這個角色產生一些心理壓力，特別是自我要求過高(要求完美)性格者，更容易有上述現象。
3. 社會因素：婚姻關係、婆媳問題、經濟壓力、工作環境都會影響產婦的情緒，如果家人朋友沒有適時關心，也較容易發生情緒失落的情形。

四. 產後憂鬱症的處理

1. 建議可以先練習自我檢視是否有產後憂鬱症?
2. 自我接納:產後本來就常出現情緒變化，並不代表自己就是不適任的爸媽，更不代表自己沒有能力好好照顧新生兒。

3. 尋求支持：與家人、伴侶與朋友聊聊，幫助周圍的人了解自己的感受，練習表達自己的需要等等。
4. 愛護自己：試著從事會讓自己感覺放鬆、愉快的事情，例如散步、泡澡、閱讀、聽音樂，或是規律運動等。
5. 必要時尋求專業協助，例如社區心理衛生中心接受諮商，或是身心內科接受藥物治療。
6. 以下是家屬或是親朋好友可以做的事情：協助分擔事務，讓伴侶減輕負擔，多花時間傾聽個案的心理困擾。透過常見量表，如心情溫度計，從旁評估產婦是否有產後憂鬱的症狀的可能，及早發現、及早求助。陪伴個案尋求各方面的專業諮詢與治療，叮嚀服藥都是幫助她走出來的好方式。

隨著寶寶誕生，讓大家一起學習迎接人生另一個美好階段!